

## Info

**Makanan seimbang ketika sahur**

- Karbohidrat 1/4 pinggan
- Protein 1/4 pinggan
- Sayur dan buah 1/2 pinggan berserta
- Susu 1 gelas

**Makanan patut dielakkan ketika sahur**

- Makanan yang tinggi garam. Mengurangkan rasa haus dan menghindari dehidrasi ketika berpuasa.
- Kopi atau teh. Menggalakkan penghasilan air kencing dan seterusnya menyebabkan dehidrasi.
- Minuman manis meningkatkan rasa dahaga ketika berpuasa.

**Ketika berbuka**

- Sejurus azan, makan kurma dahulu.
- Selepas solat Maghrib makan hidangan utama.
- Pengambilan ais ketika berbuka puasa tidak memberi kesan negatif kepada badan.

**Semasa moreh ambil juadah ringan**

- 1 keping roti/ 1 biji kuih/ 3 keping biskut krim kraker
- 1 gelas susu rendah lemak
- 1 gelas air kosong atau lebih.
- Tidur sejurus selepas makan mengakibatkan ketidakhadaman.
- Makanan berat mendorong pengambilan kalori berlebihan dalam sehari.



# Sajian seimbang ketika sahur

→ Roti, bijirin dan ubi beri tenaga ketika puasa

Oleh Halina Mohd Noor  
halina\_mdnoor@bh.com.my

Kajian menunjukkan terdapat perubahan pada berat badan sebelum dan selepas berpuasa yang mana ini membantu mereka yang berhasrat menurunkan berat badan.

Amalan berpuasa terbukti menurunkan jumlah kolesterol, LDL-Kolesterol, trigliserid, lemak badan, gula dalam darah dan mengatasi masalah tekanan darah.

Pegawai Dietetik, Jabatan Pemakanan dan Dietetik Fakulti Perubatan & Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Norhazwani Che Lah, berkata berpuasa juga meningkatkan sel darah merah, sel darah putih, platelet dan HDL-Kolesterol.

Gaya hidup dan pemakanan sihat serta aktiviti fizikal semasa berpuasa kata beliau, membantu mencapai hasrat untuk menurunkan berat badan.

"Bagaimanapun, keperluan piramid pemakanan perlu dipatuhi dengan memastikan semua makanan diambil

seimbang, pelbagai dan berkhasiat," katanya.

**Tingkat pengambilan serat**

Makanan bersumberkan karbohidrat kompleks sesuai ketika bersahur dan berbuka nasi, mi, roti, bijirin dan hasil bijirin serta ubi-ubian memberikan tenaga berpanjangan ketika berpuasa.

Gula yang terhasil daripada proses pencernaan karbohidrat kompleks akan diserap ke sahur darah dengan perlahan berbanding karbohidrat ringkas.

Makanan yang tinggi serat dan protein juga sesuai diambil ketika bersahur kerana serat memberi rasa kenyang yang berpanjangan.

"Nasi tidak mengemukakan andai diambil dalam kuantiti sederhana dengan menggunakan model pinggan sihat bagi menentukan jumlah nasi yang diambil supaya tidak berlebihan.

"Disarankan mengambil air kosong sebagai minuman utama sewaktu bersahur untuk persediaan ketika berpuasa bagi mengelakkan dehidrasi," katanya.



Disarankan mengambil air kosong sebagai minuman utama sewaktu bersahur bagi mengelakkan dehidrasi

Norhazwani Che Lah

